



# 41. Erfurter Silvesterlauf

Erfurt / 31.12.2014

□□□□

Röthig, André

□□: SV Sömmerda

□□: 1479

□□: 10.00 km

Vintage VDB Lauf

□□□□:

Senioren M30 (30-39 Jahre)

□□□: 44:44

□□: 13.41 km/h

□□□□: 4:28 min/km

□□□□□/□□□: 120 (of 637)

□□□□□/□: 116 (of 493)

□□□□□□: 31:35

□□□□□: 48(of 133)

□□□□□□□: 32:01

□□□□

□□□□

□□□

| □□□               | □□<br>km | □□<br>□□ | □□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ | □□□<br>km | □□□<br>□□ | □□□<br>min/km | □□<br>- | □□<br>- | □□<br>□ | □□<br>□ |
|-------------------|----------|----------|--------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|---------------|---------|---------|---------|---------|
| Runde Langstrec   | 2.00     | 8:48     | 4:24         | 39      | 2:31    | 102     | 2:31    | 2.00      | 8:48      | 4:24          | 39      | 2:31    | 94      | 2:31    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 8:35     | 4:17         | 31      | 2:12    | 76      | 2:12    | 4.00      | 17:23     | 4:20          | 39      | 4:43    | 94      | 4:43    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 8:50     | 4:25         | 42      | 2:22    | 95      | 2:22    | 6.00      | 26:13     | 4:22          | 39      | 7:05    | 94      | 7:05    |
| Runde Langstrec   | 2.00     | 9:18     | 4:39         | 55      | 2:54    | 149     | 2:54    | 8.00      | 35:31     | 4:26          | 39      | 9:59    | 93      | 9:59    |
| Leichtathletikhal | 2.00     | 9:13     | 4:36         | 60      | 2:44    | 163     | 3:10    | 10.00     | 44:44     | 4:28          | 48      | 12:43   | 116     | 13:09   |